



Resfriados

(Colds)

Educación de pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. El médico de su niño o uno de los integrantes del equipo de atención médica, le informará sobre el cuidado específico para su niño.

¿Qué es un resfriado?

Un resfriado es una infección de la nariz, la garganta, los senos nasales y las vías respiratorias superiores. Los resfriados son provocados por un virus, de manera que es fácil que se contagie de una persona a otra. Un niño puede tener seis o más resfriados al año.

No hay ningún medicamento que cure el resfriado, pues la causa es un virus. Los antibióticos no ayudan y podrían causar daño. Por lo general, el resfriado desaparece por sí solo en 7 a 10 días. La tos puede durar 2 a 3 semanas.

Las corrientes de aire y el aire acondicionado no causan resfriados. Aunque no hay manera de prevenir los resfriados, lo siguiente puede ayudar:

- Evite lugares congestionados especialmente durante el tiempo frío y en la estación de la gripe.
- El aseo de las manos es lo más importante que usted puede hacer para prevenir la diseminación de infecciones. Enséñele a sus niños a practicarlo también. Usted puede usar:
 - Agua y jabón – lávese bien las manos durante 15 segundos, por lo menos. Enjuáguelas y séquelas bien.
 - Un limpiador de manos a base de alcohol, si sus manos no tienen mugre visible.

¿Cuáles son los síntomas posibles?

Su niño puede tener uno o varios de los siguientes síntomas:

- Cansancio
- Malestar y dolor
- Secreción o congestión nasal. En ocasiones, la secreción nasal puede ser de color amarillo o verde
- Dolor de garganta
- Ojos llorosos
- Tos o voz ronca
- Fiebre (temperatura superior a 100.3°F)
- Vómitos y deposiciones sueltas. Esto es más probable en los niños pequeños.

¿Qué puedo hacer por mi niño?

Hay ciertas cosas que usted puede hacer para que su niño se sienta mejor hasta cuando se cure el resfriado:

- Dele líquidos frescos y claros en abundancia para que no se deshidrate (no pierda los fluidos del cuerpo). No obligue al niño a comer. Es normal que el apetito disminuya cuando se está resfriado.
- Acetaminofén (Tylenol u otra marca comercial más económica) o ibuprofén (Motrin, Advil u otra marca más económica) se puede dar para la fiebre y los dolores. Siga cuidadosamente las instrucciones del envase o consulte al médico cuánto debe administrarle.
 - **NO** le dé a su niño más de 5 dosis de acetaminofén en un período de 24 horas.
 - **NO** dé acetaminofén a bebés menores de 3 meses de edad si no lo ha ordenado el médico.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Resfriados, continuación

- **NO** dé ibuprofén a bebés menores de 6 meses si no se lo ha ordenado el médico.
- **NO** dé acetaminofén e ibuprofén juntos. **NO** los alterne.
- Mantenga a su niño en casa hasta que le pase la fiebre.
- Para aliviar la nariz congestionada de su bebé use gotas de agua salina y una perilla de goma.
- Mantenga a su niño alejado del humo y del olor a cigarrillo.
- La tos ayuda a expulsar el moco del pecho y los pulmones.
 - La mayoría de los niños no pueden escupir el moco, sino que se lo tragan. Esto no causa ningún problema.
- Dele medicamentos para el resfriado y la tos, únicamente si es por recomendación del médico de su niño. Esto incluye tanto los medicamentos recetados como los de venta libre.
 - Para los niños mayores de 6 años – los medicamentos para la tos y el resfriado no funcionan muy bien en este grupo, y pueden producir efectos secundarios severos.
 - No le dé a los niños menores de 6 años medicamentos hechos para niños mayores de 6.
 - Muchas marcas de medicamentos para la tos y el resfriado tienen los mismos ingredientes, o tienen ingredientes que no son necesarios. Usar más de una marca o mezclar marcas puede provocar una sobredosis severa y producirle daño al niño.
 - No utilice un medicamento combinado para el resfriado que contenga acetaminofén o ibuprofén

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame inmediatamente al 911 o a su servicio local de ambulancias si su niño:

- Está tan cansado y débil que apenas puede responderle.
- Está haciendo **mucho** esfuerzo para respirar o se le dificulta tomar el aliento. Algunas señales que indican que tiene problemas para respirar pueden incluir:
 - Emite un jadeo al respirar.
 - Tiene retracciones en el pecho (hundimiento de la piel entre costilla y costilla, y alrededor del pecho) cuando respira.
 - Tiene el lecho de las uñas, los labios o las encías de color azulado o morado oscuro.
 - Deja de respirar por más de 10 segundos.
 - No puede hablar y respirar al mismo tiempo.
- Tiene cualquier problema de respiración que necesita atención **inmediata**.

Llame al médico si su niño:

- No sonríe ni demuestra interés en jugar por lo menos durante unos minutos, en un período de 4 horas.
- Le silva el pecho o respira con más dificultad que cuando lo revisó el médico la última vez.
- Tiene sensación de opresión o dolor en el pecho.
- No se calma durante al menos unos minutos cada hora usando los métodos que habitualmente funcionan con su niño, como alzándolo, meciéndolo, usando el chupete o hablándole cariñosamente.
- Se tira las orejas o parece tener dolor de oído.
- No ha mejorado o se siente cansado y débil después de tres días.
- Tiene cualquier grado de fiebre y es un bebé menor de 3 meses de edad; o si es un bebé más grande y tiene fiebre durante más de 3 días.

Llame si su bebé:

- No puede respirar y succionar al mismo tiempo o si se atraganta cuando succiona.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Resfriados, continuación

Llame también si:

- Muestra signos de deshidratación (sequedad):
 - Si el bebé es menor de 1 año y no orina en un período de seis a ocho horas.
 - Si el niño tiene más de 1 año y no orina en más de ocho horas.
 - Lloro sin lágrimas
 - Tiene los ojos hundidos
 - Tiene los labios y la boca secos
- Usted nota saliva, flema o mucosidad con sangre.
- Usted tiene alguna pregunta o inquietud sobre cómo se ve o se siente su niño.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana